見て、読んで、参加して･･･素敵にコミュニケーション［ミオ］

Mio

2012 September 9

COOP
コープかながわ
コープしずおか
市民生協やまなし

無料
ご自由にお取りください。

西伊豆伝統の田子節（たご）
CO･OP伊豆かつおぶし削り

わんだーらんど

地震って、どうして起こるの？

コレ使ったよ!

CO･OP 北海道はこだて コープの産地指定 小澤さんちの はこだて 大沼牛

19ページで詳しく紹介!

合わせ調味料

A
- しょうゆ ･･･大さじ2
- みりん ･･･大さじ2
- 砂糖 ･･･大さじ2
- 酒 ･･･大さじ1

肉巻きおにぎり(梅風味)～俵～

調理時間 40分

カロリー1個分 352kcal

材料 4コ分

- 牛ロース薄切り ･･･200g
- ご飯 ･･･1合分(約300g)
- 梅干し(実をたたく) ･･･4コ
- かつおぶし削り ･･･2袋(6g)
- 片栗粉 ･･･大さじ2
- サラダ油 ･･･大さじ1

作り方

① ご飯にかつおぶし削り・梅を入れ、切るように混ぜ4等分し、俵型に握る。
② ①に肉を巻きつけ、手で形を整え、全体に薄く片栗粉を薄くまぶす。
③ 中火で熱したフライパンに油をひき、肉の巻き終わりの部分を下にして入れる。全体に火が通るように転がしながら焼いて取り出す。
④ Aを③のフライパンに入れ、沸騰したら③を入れ、転がしながらタレをからめる。

肉巻きおにぎり(ごま風味)～手まり～

調理時間 50分

カロリー1個分 200kcal

材料 8コ分

- 牛肉切り落とし ･･･250g
- ご飯 ･･･1合分(約300g)
- 白いりごま ･･･大さじ2
- かつおぶし削り ･･･2袋(6g)
- 塩 ･･･適量
- 片栗粉 ･･･大さじ2
- サラダ油 ･･･大さじ1

作り方

① ご飯にかつおぶし削り・白ごま・塩を入れ、切るように混ぜ、8等分して丸く握る。
② 以下は、俵型の作り方と同じです。

2012 国際協同組合年
協同組合がよりよい社会を築きます。

「おいしいごはんプロジェクト」の取り組みが優秀賞を受賞しました。

コープの2020年ビジョン～私たちのありたい姿～
人と人をつなぎ、生きるを支える

おすすめします
みんなのコープ商品
minna no co-op shohin

西伊豆伝統の田子節のまろやかな香りとうま味
CO・OP伊豆かつおぶし削り

地元でとれたサクラやナラなどの広葉樹を使っていぶします。
香り高い煙が、かつおをふんわりと包みます。

何度もカビ付けをして出来上がったこの一本に、
田子節の豊かな香りとうま味が凝縮されています

まんべんなく香りが行き渡るように、
せいろごと上下を入れ替えます

CO・OP伊豆かつおぶし削りは、江戸時代から続く伝統の「手火山焙乾製法」によって、時間をかけていぶし乾燥させ、さらにカビ付けを繰り返した「田子節」を使っています。

手火山焙乾製法は、全国でも西伊豆町田子の4軒でしか作られていません。伝統の製法でこそ出せる上品でマイルドな田子節の香りと風味。〝味の記憶〟として親から子へ伝えたい一品です。

CO・OP
伊豆かつおぶし削り
3g×10袋

CO・OP伊豆かつおぶし削りのこだわりを製造委託先の東洋水産(株)田子工場の土屋浩一(つちや こういち)さんにお聞きしました。

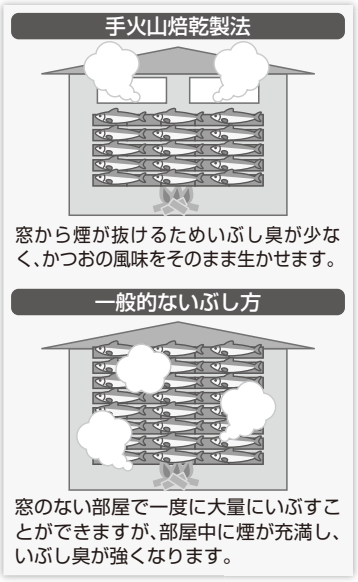
ほどよくいぶす「手火山焙乾(てびやまばいかん)製法」

ゆで上げたかつおをせいろに並べ、地元で取れるサクラやナラなどの広葉樹を使っていぶします。

一般的なかつお節は窓のない部屋でせいろを高く積み上げ、一度に大量のかつおをいぶします。しかし手火山焙乾製法は、窓のある部屋でいぶすのが特長です。

窓から煙が抜けていくので、かつおにはいぶし臭がそれほど強く付きません。ここが大事で、いぶし臭が強く付きすぎると、枯節独特のまろやかな風味を引き出すことができません。

いぶしと乾燥を2週間ほど繰り返すと「荒節」が出来上がります。



カビ付けで加わる〝香り〟と〝うま味〟

荒節の表面をきれいに削り、独自に培養した優良カビ菌を吹きかけます。カビ付けによって、かつおのタンパク質や脂肪分がうま味に変わり、荒節にはない風味が加わっていきます。2週間ほど置いた後、晴れた日に天日干しを行い乾燥させます。このカビ付けと天日干しを3回繰り返して、「枯節」が出来上がります。

50日かけて仕上げた本枯節は、「世界一硬い食品」といわれるほどです。この一本の中に、かつおのうま味が凝縮されています。

▲ずらりと並んだかつお節は壮観！

そもそもかつお節って？

脂分の少ないかつおをゆで上げ乾燥させた保存食品で、「荒節(あらぶし)」と「枯節(かれぶし)」があります。

【荒節】 ゆで上げたかつおをいぶして乾燥させたもの。いぶしの風味が強いのが特徴です。

【枯節】 荒節を、さらに表面を削り、カビ付けと日干しを繰り返したもの。カビ付けを繰り返すほど味がまろやかになり、3回以上カビ付けしたものは「本枯節」と呼ばれます。

ほかでは味わえない伝統の田子節の上品な香りと風味をどうぞご堪能ください。

東洋水産(株)
田子工場 次長
土屋(つちや) 浩一(こういち)さん

▲出来たてのかつお節。断面に光沢があり、まるで濃い赤色の宝石のようです

組合員のあっ、これこれ！

あ、これこれ品質！

かつおぶし削りを1袋おわんに開けて、熱湯を注ぎ、麦こうじみそをひとさじ。小ネギをちらしてかき混ぜればスピードみそ汁の出来上がり!かつお節もそのまま食べちゃいます。

きーきさん

あ、これこれ品質！

CO・OP伊豆かつおぶしを焼きそばにかけるのが好き。皿に盛ってからかけると、かつおの香りがほかのよりいい。お気に入りです。

でこぼうさん

あ、これこれ品質！

毎週息子のサッカーでおにぎりを持っていきます。今一番はまっているのがだしつゆ四季の味、かつおぶし削り、とろけるチーズを炊きあがったご飯に混ぜてのりを巻く「かつおぶしチーズおにぎり!」。だしつゆがいい味出して冷めてもおいしいですよ。

オガップさん

言ってみよう!
聞いてみよう!

Q&A

組合員の皆さんから寄せられた
ご意見・ご質問にお答えします。

Q1 CO・OPだしつゆ四季の味（1000㎖）の容器はなぜ紙なのですか？

A1 調味料は家庭で比較的長期間保存するため、温度や湿度、酸素、光などの影響で品質が変化していきます。このため、だしつゆ四季の味（1000㎖）では、最後までおいしくお使いいただくために品質が変化しにくい6層の紙容器を使用しています。

【容器の断面図】

6	ポリエチレン	外気
5	紙	
4	ポリエチレン	
3	アルミ	
2	ポリエチレン	
1	ポリエチレン	つゆ（中身）

Q2 レトルト食品は、加熱しなくても食べられますか。

A2 衛生上の問題はありません。レトルト食品とは、調理済の食品をアルミ箔・ポリエステルなどの耐熱・耐圧性の袋に密封し、高温高圧で殺菌した食品です。レトルト食品は加熱して食べる場合が多いですが、これはおいしく召し上がっていただくために適温にすることが目的です。

Q3 CO・OPおいしいご飯を温めずにそのまま食べられますか。

A3 衛生的には温めずにそのまま食べても問題はありません。ただ、温めないと食感がボソボソしています。おいしく召し上がっていただくためには包材に記載してあるように、レンジまたは湯せんで温めていただくことをおすすめします。

※保存食を使ったレシピを8ページで紹介していますのでぜひご覧ください。

Q4 無洗米を炊こうとしたら、無洗米なのに水が濁ります。そのまま炊いても大丈夫でしょうか。

A4 そのまま炊いて召し上がって問題ありません。無洗米でも水が白く濁るのは、輸送中などの段階で米粒同士がこすれて発生する微粉末（でん粉質）によるものです。気になる場合は軽く水洗いしてください。ただ何度も洗うとうま味が溶け出してしまいますので、ご注意ください。

Q5 CO・OPキッチンブリーチとCO・Oキッチン泡ブリーチは、何が違うのですか？

A5 漂白剤の次亜塩素酸ナトリウムの濃度が違います。キッチン泡ブリーチは部分汚れなどにそのままスプレーしてお使いいただくため、キッチンブリーチ原液の約3分の1の濃度にしてあります。まな板を漂白する場合、キッチン泡ブリーチは、まな板に直接スプレーし5分後に流水で十分（じゅうぶん）に洗い流しますが、使用目的に応じて使い分けることをおすすめします。

組合員の声で改善しました！

（おうちCO-OPサービスセンターなどで受付）

声 「おうちCO-OPで届いたCDのケースが割れていた」

改善しました！

ご迷惑をおかけしました。7月2週のお届け分から、CDはエアークッションを巻いてお届けしています。どうぞよろしくお願いします。

『そこが聞きたい 食の安全』 第2回

「食中毒で死亡」――他人事ではありません

7月1日から飲食店での牛レバ刺し（生の牛レバー）の販売・提供が禁止されました。焼肉店では6月末まで「最後のレバ刺し」を求める人で大にぎわいだったと報道され、心配された通り、全国各地で食中毒事件が起きてしまいました。どうも、食中毒の怖さがまだ十分には理解されていないようです。

厚生労働省の食中毒統計によれば、毎年2万人を上回る患者が出ており、原因の9割以上が微生物。昨年は11人が亡くなりました。実際には、届け出のない食中毒事故も多く、統計数字の100倍以上の患者が発生している、と考える科学者もいます。

食の安全を守るためには、放射性物質汚染や農薬、食品添加物など注意すべきポイントが数多くありますが、その中でも微生物対策は最重要課題です。

松永（まつなが） 和紀（わき）

略歴

京都大学大学院農学研究科修士課程修了。
新聞記者として10年間勤めたのち独立。
食品の安全性や環境影響などについての執筆や講演活動などを続けている。
高校生の娘がいるお母さんでもある。
2011年4月、科学的に適切な食情報を収集し提供する消費者団体を設立し、「FOOCOM.NET(フーコムネット)」(http://www.foocom.net/)を開設した。

わずか数個の菌でも発症する腸管出血性大腸菌

レバ刺し禁止のきっかけとなった腸管出血性大腸菌は0157、0111などの数多くの種類があり非常に有害性が大きい微生物です。昨年はユッケが原因で5人が亡くなりました。この菌は自然界に普通にいて、牛の1割は保菌しているとみられます。牛では症状が出ませんが、人では生きた菌を数個食べた程度でも発症する場合があるとされています。

菌数が多くならないと発症しない黄色ブドウ球菌や腸炎ビブリオなどの食中毒の場合は、食品を冷蔵庫に入れて増殖を防ぐなどの対策をとることができます。しかし、腸管出血性大腸菌はわずか数個でもダメなので、肉やレバーが新鮮であっても食中毒となる可能性があります。ほかの微生物に比べて、より強い警戒が必要なのです。

ところが、昨年のユッケ食中毒事件では、焼肉店や食肉卸売業者が衛生基準に基づいた加工調理をしておらず、危険性を軽視して菌が付着した状態でユッケを提供していました（富山県調べ）。さらに、これほど危ない菌であるという情報が消費者に浸透しておらず、高齢者や子どもも食べ、被害が深刻化してしまいました。

肉の場合には、腸管出血性大腸菌は内側までは入り込んでいません。そこで国は、外側をしっかりと加熱殺菌する方法を「規格基準」として定め、ユッケや肉たたきなどは昨年秋からはこの規格基準を守って提供されています。

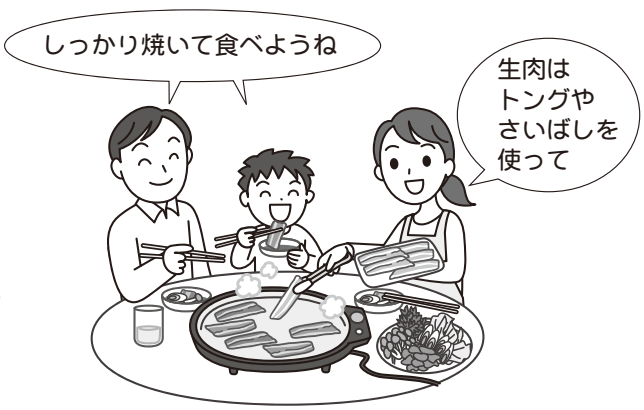
一方、レバーは内部に菌が入り込んでいる恐れがあることが分かりました。生のまま内部まで殺菌する技術は今のところ確立されておらず、国は「安全に食べる方法がない」としてレバ刺しを禁止しました。

「予防三原則」を忘れず、家庭でも十分な対策を

レバ刺しだけを避ければ腸管出血性大腸菌の被害を免れるわけではありません。加熱用として売られる肉やレバーなどにも菌が付いている場合があり、まな板や包丁などで調理した後に、同じ器具でほかの食品を調理したり触ったりすると二次汚染する可能性があります。したがって、家庭でも要注意です。

もちろん、食中毒の原因となるほかの微生物の対策も重要です。具体的には、微生物を「つけない、増やさない、殺す」という食中毒予防の三原則を守ってください。厚生労働省は「家庭でできる6つのポイント」をまとめています。家族の食の安全を守るために、皆さんも、買い物や台所、調理のやり方など再チェックしてください。

秋から冬にかけての季節はノロウイルスも流行します。ノロウイルスは多くの人は軽症ですみますが、高齢者は体調を崩すきっかけとなり、亡くなるケースも少なくありません。微生物を侮ってはいけないのです。



コープ共済センター

ご加入の生協	お問い合わせ先	受付曜日・時間
コープかながわ・コープしずおか	(0120)473-005	月～土
市民生協やまなし	(0120)809-883	9:00～18:00

CO・OP共済に加入するには、出資金を支払い、お近くの生協の組合員になることが必要です。

コープハウジング
「コープDE相談会」（住宅リフォーム）開催中。
(0120)390-554 9時～17時30分（日・祝も受付）

kurashiryoku くらしアップ力

ご応募ありがとうございました！「わが家の家計見直し川柳」入賞作品発表！

お題「わが家の備え」 東日本大震災を機に、家族の備蓄に関する投稿が多く、関心が高いことがうかがえました。また寿命が延びた分老後も長くなり、いくつになっても「備え」が重要であることに共感させられます。話し合いで妻の大きなため息、そして俺を見た。

コープかながわ

★金賞
老後にと 節約決意 古希の母（ひーふーママさん）

※古希＝70歳のこと

昔からお金がないのに、安物買いで無駄遣いが多かった母の「今さら!?」な一言につい笑ってしまった。

☆銀賞
非常リュック 詰め込み過ぎて 腰立たず（マッちゃん）

必要なものしか入れないようにしたのに、いつの間にか重くなって背負えなくなってしまった。

☆銀賞
住宅ローン 終わったとたん 墓捜し（りんご娘さん）

長年払ってやっとやっとローンが終わったと思ったら、今度は死んだ後のために墓を捜して、一生お金がかかるとつくづく思いました。

コープしずおか

★金賞
赤字でも 付ければ減るよ むだ使い（ピーマンさん）

すぐに消えてなくなってしまう自分のこづかい。毎月こづかい帳をつけるようになったら、むだ使いがなくなり赤字額が減ってきました。自分でも驚いています。

☆銀賞
削られる ものはないかと 俺を見る（新入社員さん）

給料上がらず諸物価は上がる一方。資金計画の

☆銀賞
成長期 私のお下がり ママ着てる（ゆりりんさん）

ママの身長を追いこし、気がついたら私の小さい服をママが着ています。似合ってるかは？だけど大事にしてえらいです。

市民生協やまなし

★金賞
断舎離™を 始めるために 本を買う（よつばちゃん）

捨てるどころか物が増え、読んだことで満足してしまったり…。

※「断捨離™」は、やましたひでこの登録商標です。

☆銀賞
削りたい！ 食費・小遣い・ 二重アゴ（しずくさん）

子どもたちが成長するにつれ、食費やお小遣いが増えて家計を圧迫しています。できれば、この二重アゴと一緒に削りたいのですが…。

☆銀賞
負けません！ CM スーパー 誘惑に（多分さん）

ついつい買いたくなってしまうCMやスーパーでの商品…。でも気持ちを抑えて財布と相談しながら買います。

入賞おめでとうございます！

金賞の方には、CO・OP新潟佐渡コシヒカリ（10kg）、銀賞の方には、復興支援！人気の仙台味噌漬魚セット、ライフプラン賞（各生協10名）の方にはコープの商品詰め合わせをプレゼント！

お問い合わせ先

コープかながわ組合員活動部 TEL (045) 471-5615
コープしずおか組合員活動部 TEL (054) 272-6812
市民生協やまなし組織・管理本部 TEL (055) 243-2440

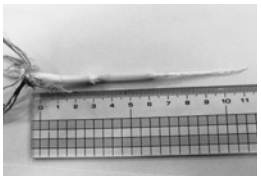
2012年度 おいしいごはんプロジェクト

産地にエール おいしいごはん プロジェクト

おいしいごはんプロジェクトは、日本の農業を応援し、ごはんを真ん中にバランスのよい食生活をおすすめするプロジェクトです。

コープの田んぼを作ろう　岩手からのたより

「今年は夜の最低気温が上がりにくく、ひとめぼれの成長は全般的に遅れ気味に推移しております。コープの田んぼの7月24日現在の生育状況も平年と比較して３～4日程度遅れております。ひとめぼれはすでに穂作りに入っており、8月10日前後には出穂するものと予想しています。
（JA岩手ふるさと　青木光宏さんより）



▲稲穂の赤ちゃん「幼穂（ようすい）」です。小さいですがお米の形になりつつあります。

7月31日（火）コープの組合員6人がコープの田んぼ見学に行ってきました。

生産者の皆さんと一緒に田んぼの草取りや生き物調査などを行いました。真夏の草取りは本当にたいへんです！

コープの産直生産者が店舗でアピール！ コープの産直市

コープの産直商品の生産者の皆さんが、お買い物に来た組合員の皆さんに商品のおすすめをしながら交流しました。7月1日（日）コープしずおか千代田店では、JAいわて花巻の茶美豚生産者が精肉売り場で茶美豚をおすすめしました。

今後の予定（時間は10時～12時）

10/28（日）上今泉店（コープかながわ）
11/25（日）小豆餅店（コープしずおか）
お楽しみ産直クイズラリーもあります。ご期待ください。

(株)コープライフサービス 保険何でも電話相談
「保険の見直し相談」ができるコープ職員が、分かりやすくアドバイスします。
(0120) 473-006（月～土 9時～18時）

(株)グリーンピア園芸電話相談 花・木のことなら何でも。専門の先生がご相談に応じます。
毎月第3月曜日（8月を除く） 9時～16時（12時～13時休み）
(0463) 94-8721 ※商品苦情の窓口ではありません。

おうちCO-OPからのお知らせ

おうちCO-OPがますます便利に

もう登録しましたか？

お届け時間お知らせメールサービス

おうちCO-OPは、地球環境に配慮し、もっとも効率のよい配達コースで商品をお届けする新しい配達システムを導入しました。これに伴い組合員の皆さんに事前に商品のお届け時間をお知らせする「お届け時間お知らせメールサービス」を始めました。

このサービスを受けるには、インターネット注文「eふれんず」会員登録時に携帯メールアドレスを登録しメール受信設定することが必要です。お手元に組合員コードが分かるものをご用意いただき、携帯電話（WEBにつながるもの）、もしくはパソコンから「eふれんず」会員登録手続きを行ってください。

おうちコープ　検索

■eふれんず会員の方

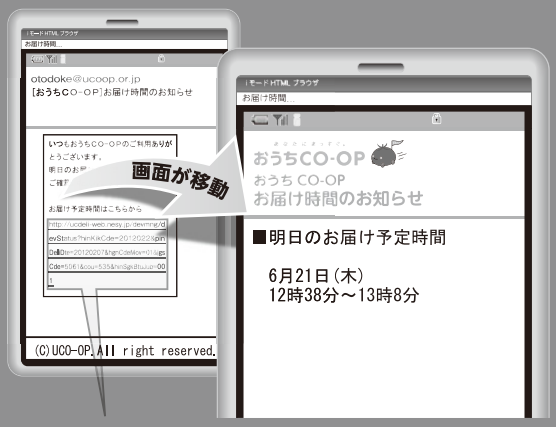
eふれんずトップ画面の「会員情報の確認と修正」から「メールの受信設定・変更」（携帯版の場合は「メールマガジンの受信設定など設定変更」）を選択し、携帯アドレスを入力、お届け時間お知らせメールの「受信する」に設定してください。

eふれんずについてのお問い合わせは
0120-201-833
【月～金】9時～20時　【土】9時～17時

お届け前日に

明日の予定がたてやすいわ！

お届け予定時間お知らせメールが届きます。



青字で表示されている部分をクリック

明日のお届け予定時間を確認できます。

お届け当日に

青字で表示されている部分をクリック

お届け予定時間から30分以上遅延がある場合お届け見込み時間をお知らせするメールが届きます。

少し遅れて届くのね。

お届け当日に

青字で表示されている部分をクリック

お届け状況を確認したい場合は前日届いたメールからお届け完了を確認できます。

※セキュリティ設定でメール受信拒否となっている場合、メールが届かない可能性があります。「otodoke@ucoop.or.jp」からの送信を許可してください。※ご利用の際にはパケット通信料がかかります。

コープの夕食宅配「マイシィ」コープしずおかでも始まりました

コープの夕食宅配 Maici マイシィ

「Maici（マイシィ）」は調理済みの夕食をご自宅までお届けするコープの夕食宅配です。昨年8月に神奈川県内でスタートし、対象エリアを拡大してきましたが、いよいよ静岡県内でもスタートします。静岡配食センターからスタートし、順次対象エリアを拡大していきます。

静岡県内の対象エリア

8月27日～
静岡市…葵区（一部）、駿河区（一部）、清水区（一部）

神奈川県内の配食エリア

現在
横浜市…鶴見区、戸塚区、泉区、港北区（一部）、旭区、瀬谷区、栄区、港南区（一部）
川崎市…幸区、川崎区（一部）、中原区、高津区、宮前区、多摩区、麻生区（一部）
鎌倉市（一部）

8月27日～
藤沢市（一部）、**茅ヶ崎市**（一部）

お申し込み・お問い合わせはお電話で
おうちCO-OPサービスセンター
0120-494-252
【月～金】9時～20時　【土】9時～17時

はみ出しコラム
少しずつお手伝いのできるようになった２歳半の息子へ。「たのむ！はいたくつ下はタンスに入れないでくれ～！」
（横浜市中区　さっちーさん）

地震って、どうして起こるの？

私たちの住んでいる地域でも、大地震が起こるといわれています。あらためて地震がなぜ起こるのか、どうすればいいのか考えてみましょう。

ミオ わんだーらんど

おやこで発見！ くらしのなるほど

地震はどうして起こるの？

地球はみかんの皮のようにおおわれているよ。この皮がプレートで、厚さは100kmもあるんだ。プレートは1年に数センチ動いていて、ゆがんでくる。

ゆがんだプレートが元に戻ろうとして跳ね返る。このとき大きな地震が起こるんだ。これをプレート型地震というよ。

また、プレートがゆがむと地中にひび割れ（断層）ができ、ひび割れに沿ってずれることもある。これを断層型地震というよ。

私たちの住んでいる神奈川、静岡、山梨でも大地震が起こるの？

南関東直下地震って？

東京都、神奈川県を含む南関東地域では、2〜3百年ごとにM（マグニチュード）8クラスの地震が起こっているよ。この地震を首都直下地震ともいうんだ。

山梨県ではM7クラスの断層型地震（釜無川断層、藤ノ木相川断層）の発生が想定されているんだ。

静岡県は、M8クラスの東海地震が想定されている。さらに、愛知県より西の東南海地震、南海地震といっしょに起こるともいわれているよ。

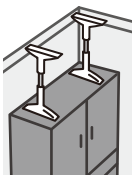
「マグニチュード」と「震度」はどう違うの？

「マグニチュード（M）」は地震そのものの大きさを表す単位。「震度」は地震の揺れの大きさを表すんだよ。東日本大震災は、M9.0、最大震度は7（宮城県栗原市）だったよ。

大地震が起こると、こんなことが起こる！

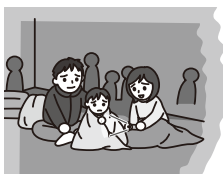
家が壊れたり家具が倒れたり！

特に昭和56年（1981年）以前の建物は、古い耐震基準で設計されていますので、耐震補強が必要です。家の中の家具が倒れて下敷きになって亡くなった人もいます。「大きな家具は固定する」「寝室に倒れる家具は置かない」など、家の中もチェック！



停電したら夜は真っ暗！

地震で発電所が止まったり電線が切れてしまうと、地震の被害のない地域でも停電が起こる可能性もあります。懐中電灯やろうそくを用意しておこう。



水や食べる物がない！

製造工場が被災したり道が通れなくなったりして、水や食料が運ばれなくなってしまいます。支援物資が避難所などに届き始めるまでに3日はかかります。ふだんから水や食料品の備蓄を！

家族と連絡が取れない！

地震発生から数日は、電話回線がパンクしないように通信規制が行われるので、家にある電話（固定電話）も携帯電話もつながりにくくなります。緊急時に集まる場所（最寄りの避難地など）を決めておくと安心。

はみ出しコラム

笹山を開拓した地に住んで30年過ぎ、庭には植えてもいない笹が出てきて困っています。ちょっとでもほっとくと竹のように枝が堅くなるので気が抜けません。（横浜市保土ヶ谷区　柴田詔子さん）

□準備は大丈夫？ 非常時持ち出し品リスト

☑一次持ち出し品

避難時にすぐに持ち出すべき必要最低限の備えで、被災時・非常時の最初の1日をしのぐための物品です。

□**貴重品類**
お金10円玉、預金通帳、印鑑、保険証、免許証

□**救急用具**
救急箱、お薬手帳など

□**避難用具**
懐中電灯、携帯ラジオ、予備の乾電池など

□**非常食品**
乾パン、缶詰、アメ・チョコレート、飲料水など

□**生活用品**
厚手の手袋・靴下、毛布、缶切りなど

□**衣料品**
下着・靴下など

☑二次持ち出し品

一次避難した後、救援物資が届くまでの期間（3日程度）、自宅または避難所で生活するために必要なものです。

□**食料品**
レトルト食品（ご飯・おかゆなど）
インスタントラーメン、飲料水など

□**生活用品**
給水用ポリタンク、カセットコンロ、鍋、食器、ティッシュペーパー、ラップフィルムなど

この機会に賞味期限のチェックを忘れずにね！

保存食クッキング

栄養満点！ひじきとミックスビーンズのツナサラダ　4人分

ミックスビーンズは豆類、ひじきは海藻類と、普段でも不足しがちな栄養素。

災害時にはなおさらとるのがむずかしいですが、ツナを入れてタンパク質もプラスすれば、味もよく栄養満点！

賞味期限がせまった缶詰を使って作ってみよう！

ドライパック商品は、缶を開けてほかの具材と混ぜ、簡単な味つけをするだけでおいしく食べることができます。

材料
- CO・OP ひじきドライパック1缶
- CO・OP ミックスビーンズ ドライパック1缶
- ツナ缶1缶
- 塩・コショウ・ごま油少々

1. ひじきドライパック、ミックスビーンズドライパック、ツナ缶を開けて混ぜる
2. 塩・コショウ・ごま油をお好みで入れて混ぜる

ほっこり温かいトマトリゾット　1人分

こんなに簡単に（そしてあっという間に）、温かく栄養もあっておいしい「トマトリゾット」ができます。

被災初期に避難所などでは、なかなか温かい食事がとれません。
そのために、胃腸の調子を悪くしてしまう方が多くいらしたそうです。

フリーズドライです。

材料
- CO・OP おいしいご飯1コ
- とろけるチーズ（お好みの量）
- CO・OP 真っ赤なトマトのスープ1コ

1. おいしいご飯をあたためてから、器にとり、とろけるチーズをのせる。
   ※緊急時には「おいしいご飯」をほぐして水で煮れば、短時間でおかゆができます。
2. ①の上に「真っ赤なトマトのスープ」をのせる
3. ②の上から160mℓの沸騰したお湯をかけ、軽く混ぜる。

※CO・OPたまごスープなどほかのフリーズドライスープでもお試しください。

レシピはコープかながわホームページ「Web版エリアニュース　横浜中地区　瀬谷区エリア会」をもとに一部修正しました。

はみ出しコラム
6月23日（土）地域の小学校へふれあい祭のゆかた着付に10名ほどの仲間で、ばあちゃんボランティアをしてきました。子どもたちから元気をもらってきました。（神奈川県秦野市　コーラスばあちゃん）

かながわ

「みんなde新しいコープのこと話そう会」パート3開催

コープが皆さんからの期待にこたえ、将来にわたってくらしに貢献し続けるために、これまで連帯してきた3つの生協が力を合わせて「ひとつの新しいコープをつくること」を、皆さんとご一緒に考える場です。どなたでもご参加いただけます。

◇**9月20日(木)** 10時～12時
ひらつか市民活動センター
(「平塚駅」南口より徒歩2分)

◇**9月24日(月)** 14時～16時
新横浜ユウホール
(「新横浜駅」より徒歩5分)

◇**9月26日(水)** 10時～12時
かながわ県民センター
(「横浜駅」西口より徒歩5分)

◇**9月27日(木)** 10時～12時
プラザ町田
(JR「町田駅」ターミナル直結)

※各会場とも保育あります
(6カ月～未就学児／定員10名・先着順
2週間前までに申し込み)

お申し込み・お問い合わせ
コープかながわ組合員活動部
☎(045)471-5615
(月～土 9時30分～17時)

かながわ

「ゆきげ」展示相談会

ゆきげ

お申し込みの上、ご参加ください。
開催時間・各会場とも11時～13時

9月22日(土)
千代田つきみ野ホール(大和市)
9月22日(土)
鶴見東プラザ(横浜市鶴見区)
9月22日(土)
しぶさわホール(秦野市)
9月28日(金)
本牧プラザ(横浜市中区)
10月4日(木)
朝比奈プラザ(横浜市金沢区)
10月4日(木)
千代田相模原ホール(相模原市中央区)

開始時間までにお越しください。ほかの日程・会場もありますので、ゆきげ案内センターにお問い合わせください。

ゆきげ案内センター(株)コープ総合葬祭
☎(0120)688-990
(9時30分～17時30分、葬儀受付は24時間365日)

かながわ

福祉の総合窓口
たすけあいネットワークセンター

「援助を受けたい」「ボランティア活動をしたい」など、お気軽にお電話ください。
☎FAX(045)474-0630
(土・日・祝日を除く 10時～17時)

活動レポート
被災地支援

陸前高田市で「夜のお茶っこ会」開催

6月30日と7月28日にいわて生協と「夜のお茶っこ会」(ふれあいサロン)を陸前高田市の仮設住宅で開催しました。昼間は仕事でなかなか会う機会が少ない方々の居場所づくりになりました。

▲第1回 1年ぶりの語らいの場となりました

▶第2回 夕涼み会に仮設住宅の多くの方が参加し、楽しい場になりました

被災地や神奈川県内で活動する、復興支援の組合員ボランティアを募集しています。詳しくは、コープかながわ組合員活動部までお問い合わせください。
電話(045)471-5615
(月～土 9時30分～17時)

コープかながわ理事会だより

第1回理事会 2012年7月13日(金)

議決事項

今回はありませんでした。

報告事項

1 **第66回通常総代会のまとめ**
6月8日に開催された第66回通常総代会の開催結果について報告がありました。

2 **2012年度第1四半期経営報告**

3 **2012年度第1四半期報告**

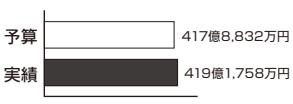
4 **3生協の合併契約書(案)と合併に向けたスケジュール(案)について**
10月5日の臨時総代会に提案するコープかながわ、コープしずおか、市民生協やまなしの組織合同にむけた合併契約書の案について報告がありました。次回8月10日の理事会で合併契約書について議決をはかる予定です。

コープかながわのデータ

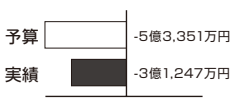
2012年度累計(2012年3月21日～2012年7月20日)

●組合員数‥‥**125万7,588人**
●出資金‥‥‥**271億1,148万円**
(2012年7月20日現在)

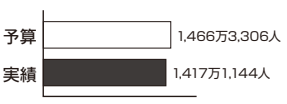
【商品供給高】(予算比100.3%)



【経常剰余】(予算差+2億2,103万円)



【利用人数】(予算比96.6%)



さらに詳しい情報をお知りになりたいときは、情報公開制度の窓口をご活用ください。情報公開サービスセンター **☎(045)473-7272**(月～金：10時～17時)

はみ出しコラム

ペーパードライバー歴15年。先月からペーパー講習に通っています。地元生協の駐車場に車庫入れできるように練習を積み重ねて頑張ります!!(横浜市青葉区 まぽままさん)

かながわだより

かながわ 灯油の申し込みが始まります!

◆**申し込み受付期間**
9月1日(土)～
2013年2月25日(月)

◆**新規申し込み**
- 店舗受付(サービスカウンター)またはおうちCO-OPの配達職員から申込書を受け取り、必要事項を記入の上、店舗受付または配達職員にお渡しください。
- 毎月10日までの申込書受付分は当月後期(16日～月末)より、25日までの受付分は翌月前期(1日～15日)より配達します(おうちCO-OP配達日とは異なります)。

◆**昨年より継続利用の方**
- 10月上旬より該当灯油業者から連絡が入りますので申込書の提出は必要ありません。

◆**配達**
- 配達日が近くなると灯油業者より缶数確認の連絡が入ります。
- 1階、玄関先までは無料で配達いたします(2階への配達は1缶50円、3階以上や移動距離が長い場合、箱根・三浦地域の一部についてはお問い合わせください)。
- 1回の配達缶数は個人でも、2人以上(グループ)でも1カ所2缶以上です。

◆**支払い方法**
- 支払いは配達時に灯油業者にお支払いいただく現金払いと翌月の第4金曜日にご登録口座から引き落とす口座引き落としがあります(現金払い価格は口座引き落とし価格より1ℓにつき1円安くなります)。

お問い合わせ
コープかながわ組合員活動部(担当／藤丸・石丸)
☎(045)471-5615

かながわ 臨時総代会を開催します

この間総代の皆さんと話し合いを重ねてきました、コープかながわ、コープしずおか、市民生協やまなし3生協の組織合同に関する「合併契約書承認」について議決する重要な会議です。

日　　時 10月5日(金)
10時～13時(予定)
会　　場 新横浜プリンスホテル
※総代の皆さんには別途ご案内をお送りします。

お問い合わせ
コープかながわ組合員活動部
☎(045)471-5615
(月～土　9時30分～17時)

かながわ みどりのがっこう 初心者フォトスクール in 秦野戸川公園

デジカメで植物や風景の撮影方法を習う初心者向けの講座です。

日　　時 10月17日(水)
9時45分～15時30分
※雨天決行
講　　師 県立秦野戸川公園専属カメラマン
中村　雄二氏
定　　員 15名(先着順)
集合場所 県立秦野戸川公園パークセンター2階多目的ルーム(小田急線「渋沢駅」北口バス2番乗り場より「大倉」行き終点下車すぐ)
※駐車場あり
持 ち 物 デジタルカメラ、取扱説明書、充電済みバッテリー、デジカメ記録用カード、(お持ちの方は交換レンズ・PLフィルター、三脚)、歩きやすい服装、昼食、飲み物、敷物、筆記用具
参 加 費 100円(トラストみどり財団へ寄付させていただきます)

お申し込み・お問い合わせ
コープかながわ組合員活動部(担当／関山)
☎(045)471-5615
(月～土　9時30分～17時)

かながわ「第15回社会人のための大学フェア in かながわ 第2弾」開催

(神奈川県生涯学習情報センターからのお知らせ)

社会人の方でも比較的受講しやすいので人気の大学公開講座。この、大学公開講座を無料で体験できるイベントを行います。

「物語の聖地を旅する―啄木と賢治と岩手」(9月8日13時30分～15時)、「受験の英語から使う英語への切りかえのカギ―文法の実"戦"的とらえ直し」(9月9日13時30分～15時)入場無料、申し込み不要です。会場では各大学の公開講座総合案内(冊子)も配布します。この機会にぜひご参加ください。

日　　時 9月7日(金)　16時～19時
9月8日(土)、9日(日)
9時～16時
会　　場 かながわ県民センター5階
(横浜駅西口より徒歩5分)

お問い合わせ
神奈川県生涯学習情報センター
☎(045)312-1121(内線2503)
ホームページアドレス
http://www.planet.pref.kanagawa.jp

かながわ FP入門連続講座 あなたもわが家のファイナンシャルプランナー

〈1回のみの受講もできます!〉

「スキルアップ・家計力アップ大作戦」きびしいこの時代を乗り切る知恵をGET!

会　　場 たまプラーザ店コミュニティールーム(東急田園都市線「たまプラーザ駅」より徒歩5分)

日程・内容 時間は10時30分～12時30分

日　程	内　容
10月12日(金)	お金に困らない人生設計
10月19日(金)	もしもの時のお金のはなし
10月26日(金)	ころばぬ先の老後資金

募集人数 各回20名(先着順)
参 加 費 各回500円(テキスト代)
(3回連続参加の方は1,000円)
講　　師 LPAかながわ※
※日本生協連のライフプランアドバイザー養成セミナーを修了し、講師活動をしているグループ。FP2級資格者も多数在籍しています。
※保育あります(6カ月～未就学児／定員5名先着順・2週間前までに申し込み)

お申し込み・お問い合わせ
コープかながわ組合員活動部(担当／関山)
☎(045)471-5615
(月～土　9時30分～17時)

かながわ 家族みんなでさつまいもと落花生の収穫体験

秦野の自然の中で、家族一緒にさつまいもと落花生の収穫を体験しませんか。試食もあります♪

日　　時 10月6日(土)11時～13時
(小雨決行、荒天の場合は中止)
集合場所 秦野市立北公民館前の駐車場
(参加者には地図を送付します)
募集人数 個人または家族単位で40組
(定員に達し次第終了)
参 加 費 1,000円
(さつまいも・落花生各1袋)
持 ち 物 汚れてもいい服装、雨具、軍手、タオル、昼食、飲み物
※お弁当の現地購入はできません。
受付開始 9月4日(火)より電話にて受け付け

お申し込み・お問い合わせ
コープの商品活動参加申し込みダイヤル
☎(0120)553-379
(月～金　9時30分～17時)

はみ出しコラム
最近、ヨガへ通っています。よく、ダイエットにもいいとか聞きます。呼吸法がいいみたいですね。続けてみようと思います。
(山梨県南アルプス市　かんなの母さん)

しずおか 家族葬の学習会

誰にでも訪れる悲しい別れのとき。いざというとき慌てず、また後悔しないためにもこの学習会をお役立てください。

日時・会場 時間は共通 10時～12時
9月6日(木) アイホール伊東(伊東市)
9月6日(木) ラビュー焼津(焼津市)
9月12日(水) ラビュー富士宮(富士宮市)
9月12日(水) ラビュー袋井(袋井市)
9月12日(水) ラビュー藤枝(藤枝市)
9月20日(木) コープ国府台店(磐田市)
9月28日(金) ラビュー島田(島田市)
9月28日(金) 起雲閣(熱海市)
10月4日(木) ラビュー焼津(焼津市)
10月10日(水) ラビュー藤枝(藤枝市)

募　集 各30人※先着順
参加費 無料
※要事前申し込み。参加者に「自分史ノート(エンディングノート)」を進呈します。

お申し込み・お問い合わせ
コープ葬祭サービス ☎(0120)878-940

しずおか ラビュー袋井見学会&模擬葬儀実演会

日　時 9月16日(日)
10時～13時30分
会　場 ラビュー袋井(袋井市堀越1570-1)
内　容 会館見学会 10時～13時30分
模擬葬儀実演会 13時～13時30分
募　集 模擬葬儀実演会のみ、30人(先着順・要予約)
※会館見学は時間内自由です。
参加費 無料

お申し込み・お問い合わせ
ラビュー袋井
☎(0120)433-444

しずおか くらしの見直し講演会

FPの私ががんになってわかった事
～お金とこころの準備～

女性の3人に1人はがんになるという時代。がんについての正しい知識と役立つ情報を得る絶好の機会です。乳がんを体験したファイナンシャル・プランナーが実体験に基づいて分かりやすくお話しします。

日　時 10月24日(水)10時～12時
会　場 コープ小豆餅店(浜松市中区)
講　師 黒田 尚子氏

《プロフィール》
千葉県在住。1級ファイナンシャルプランニング技能士。消費生活専門相談員。CNJ認定乳がん体験者コーディネーター。
著書に「がんとお金の本」

募　集 40人※先着順。
※託児あり1週間前までに要申し込み。
参加費 無料

お申し込み・お問い合わせ
コープしずおか組合員活動部
☎(0120)71-8107

しずおか 静岡大学連携講座 食と健康を科学する

日時・内容 時間は共通 14時～16時
①10月13日(土)
「食の安全・安心を考える」
講　師 竹下 温子氏
(教育学部准教授・栄養学、食品衛生学)
②10月20日(土)
「食とバイオサイエンス」
講　師 木嵜 暁子氏
(理学部准教授・植物分子生物学)
③10月27日(土)
「食物繊維の効能～免疫とエネルギー」
講　師 日野 真吾氏
(農学部助教・食品栄養学、生化学)

会　場 沼津市民文化センター(沼津市)
参加費 無料
募　集 各50人
※応募者多数の場合抽選。
締め切り 10月5日(金)

お申し込み・お問い合わせ
コープしずおか組合員活動部
☎(0120)71-8107

しずおか みんなで話そう! コープ商品!

コープ商品をいろいろ試食しながら、楽しくおしゃべりしませんか?「こんな商品あったらいいな」「これとっても便利」「こんな使い方もある」などなど…。コープ商品で感じていることなどもぜひお聞かせください。当日はコープ商品の改善や開発に関わる職員がお話を伺います。

日時・会場 時間は共通10時～12時
9月26日(水) コープ桜づつみ店(長泉町)
10月2日(火) コープ高洲店(藤枝市)
10月10日(水) コープ小豆餅店(浜松市中区)

募　集 各20人
※応募者多数の場合抽選。
参加費 無料
締め切り 開催日5日前の正午

お申し込み・お問い合わせ
コープの商品活動参加申し込みダイヤル
☎(0120)553-379
(月～金 9時30分～17時)

コープしずおか理事会だより

第1回理事会 2012年7月12日(木)

議決事項

今回はありません。

報告事項

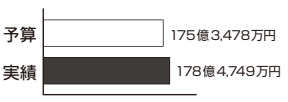
1. 3生協の合併契約書(案)と合併に向けたスケジュール(案)について
2. 2012年度第1四半期経営報告
3. 2012年度第1四半期報告書
4. 2012年度第59回通常総代会のまとめ
5. 議案説明会の開催について
6. 2011年度「監査意見書」に対する回答について
7. 東日本大震災復興支援
「つながろうCO・OPアクションくらし応援募金」への拠出について
8. 東日本大震災復興支援
「福島の子ども保養プロジェクトinしずおか」実施について
9. 東日本大震災復興支援
被災地の生協(いわて生協、みやぎ生協)を対象にした募金の活用について

コープしずおかのデータ

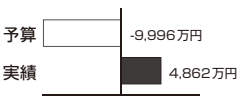
2012年度累計(2012年3月21日～2012年7月20日)

●組合員数……49万4,235人
●出資金……136億6,168万円
(2012年7月20日現在)

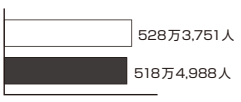
【商品供給高】(予算比101.8%)



【経常剰余】(予算差1億4,859万円)



【利用人数】(予算比98.1%)



コープしずおかの情報公開制度をご活用ください／さらに詳しいコープしずおか所有の情報をお知りになりたいときは、情報公開制度をご活用ください。
詳しくはお店、おうちCO-OP宅配センター、管理部 ☎(054)272-6811までお気軽にお問い合わせください。

はみ出しコラム
今月末、中国へ行きます。各地の市場を見て回るのが楽しみです。
(神奈川県逗子市 長谷川 紀美子さん)

しずおか だより

しずおか 今から始める老い支度（静岡会場）

定年後を意識してセカンドライフを考えることは、「これからの人生」を豊かにします。誰でもいつかは迎える「老い」。定年後の第二の人生をどうデザインするか・・・自分自身が望むものは何かを考えます。

第1回 「自然体で人生を楽しむ」

日　　時 10月5日(金)13時～15時
会　　場 静岡労政会館(静岡市葵区)
講　　師 遠藤 泰子氏

《プロフィール》

フリーアナウンサー。「永六輔の誰かとどこかで」のアシスタントをはじめ、ラジオ、テレビで活躍中。著書に「あったかい言葉で話したい」など。

第2回
「金持ちより心もち　大往生の条件とは?
～信州の"赤ひげ先生"が痛快に語る!～」

日　　時 10月20日(土)13時～15時
会　　場 静岡労政会館(静岡市葵区)
講　　師 色平 哲郎氏

《プロフィール》

JA長野厚生連･佐久総合病院地域医療部地域ケア科医長。東大理科1類を中退し世界を放浪後、京大医学部入学。90年卒。内科医。1998年から2008年まで南相木村国保直営診療所長。08年から現職。

第3回
「自分らしく、納得できる葬送とは?
～こうすれば葬儀･お墓･相続は安心です!～」

日　　時 10月25日(木)13時～15時
会　　場 静岡労政会館(静岡市葵区)
講　　師 二村 祐輔氏

《プロフィール》

1953年生まれ。「日本葬祭アカデミー教務研究室」代表として葬祭のコンサルティングや執筆、講演活動を行う。著書に『大往生の値段』『知ってトクするお葬式とお墓の知恵』など。

【共通事項】
募　　集 各80人※先着順
参 加 費 各500円

お申し込み・お問い合わせ
コープしずおか組合員活動部
☎(0120)71-8107

しずおか 臨時総代会「議案説明会」を開催します

総代の皆さんを対象に、10月5日(金)に開催される臨時総代会の議案について説明と意見交換をします。

日時・会場 時間は共通　10時～12時30分
9月19日(水)
伊東市観光会館(伊東市)、静岡労政会館(静岡市葵区)、浜北文化センター(浜松市浜北区)
9月20日(木)
ロゼシアター(富士市)、藤枝市文化センター(藤枝市)、クリエート浜松(浜松市中区)
9月21日(金)
三島商工会議所(三島市)、島田市民会館(島田市)、磐田市文化振興センター(磐田市)
9月22日(土)
コープ新沢田店(沼津市)、コープしずおか本部(静岡市葵区)、コープ小豆餅店(浜松市中区)

※総代の皆さんには、別途案内をお送りします。

お問い合わせ
コープしずおか役員室
☎(0120)71-8107

しずおか 臨時総代会を開催します

この間総代の皆さんと話し合いを重ねてきました、コープしずおか・コープかながわ・市民生協やまなし3生協の組織合同に関する「合併契約書承認」について議決する重要な会議です。

日　　時 10月5日(金)
10時15分～13時
会　　場 ホテルセンチュリー静岡
(静岡市駿河区)

※総代の皆さんには、別途案内をお送りします。

お問い合わせ
コープしずおか役員室
☎(0120)71-8107

しずおか ふれあい♪子育てひろば

未就園児の親子やプレママが「気軽に」「自由に」子育ての悩みを相談し合い、子育てに役立つ情報交換ができる場です。使い終わったけれどまだきれいな子育て用品をお持ち寄りください。希望者に無償提供させていただきます。

日時・会場 時間は共通　10時～12時
9月5日(水)
コープ新沢田店(沼津市)
9月11日(火)、9月25日(火)
コープ富士中央店(富士市)
9月10日(月)、9月26日(水)
コープ下野東店(静岡市清水区)
9月13日(木)
コープ八千代店(静岡市清水区)
9月13日(木)、10月1日(月)
コープ小豆餅店(浜松市中区)

※各会場とも、月1～2回開催します。
参 加 費 無料
※お申し込みは不要です。開催時間内であれば出入り自由です。

お問い合わせ
コープしずおか組合員活動部(中部)
☎(0120)71-0857

しずおか ラビュー富士たかおか 3周年記念ふれあいまつり

日　　時 9月16日(日)
10時～13時
会　　場 ラビュー富士たかおか(富士市)
内　　容 人形供養祭(一般千円、ラビュー会員無料)100円チャリティ野菜詰め放題、大抽選会、屋台村など

お問い合わせ
ラビュー富士たかおか
☎(0120)008-444

しずおか 楽しいおしゃべりとお得な情報ゲット!コープひろば

テーマ　こころウキウキ!『わたしの趣味･生きがいを教えます』

コープひろばに登録して、楽しくおしゃべりしながら情報交換してみませんか。参加費は無料。試食やフリードリンク付き。無料託児もありますよ。コープひろばは年6回です。

日　時　時間は共通10時～12時

9月	東部地区	中部地区	西部地区
6日(木)	裾野市民文化センター(裾野市)	清水テルサ(静岡市清水区)	掛川市生涯学習センター(掛川市)
7日(金)	おうちCO･OP伊豆センター(伊豆市) 御殿場市民交流センター(御殿場市)	あざれあ(静岡市駿河区) コープ焼津店(焼津市)	月見の里(袋井市) 浜松市福祉交流センター(浜松市中区)
10日(月)	清水町地域交流センター(駿東郡清水町) コープ三園平店(富士宮市)	コープ島田店(島田市)	みをつくし文化センター(浜松市北区) 雄踏文化センター(浜松市西区)
11日(火)	コープ新沢田店(沼津市)	藤枝市生涯学習センター(藤枝市) 総合健康福祉センターさざんか(牧之原市)	ワークピア磐田(磐田市) コープ小豆餅店(浜松市中区)
12日(水)	ベイ･ステージ下田(下田市) コープ富士中央店(富士市)	シズウエル(静岡市葵区) ウェルシップやいづ(焼津市)	コープさんじの店(浜松市南区)
13日(木)	伊東市観光会館(伊東市) コープ三園平店(富士宮)	コープ千代田店(静岡市葵区) 金谷生きがいセンター夢づくり会館(島田市)	メロープラザ(袋井市) 浜北文化センター(浜松市浜北区)
14日(金)	ロゼシアター(富士市) コープ新沢田店(沼津市)	コープ高洲店(藤枝市) 初倉地域総合センターくらら(島田市)	コープ小豆餅店(浜松市中区) コープさんじの店(浜松市南区)

※参加には事前申し込み･登録をお願いします。

お申し込み・お問い合わせ
コープしずおか組合員活動部　☎(0120)71-8107

はみ出しコラム
「携帯のバイブレーションかと思ったら君のオナラだった」と夫が言っていました。
（横浜市栄区　わんこさん）

活動レポート 「くらし」

組合員が学習会をレポート！「社会保障と税について」

「政治なんてあまり興味ないなぁ…」という私でさえも「本当に消費税が10%になっちゃうの!?」と、気が気ではありません。ということで、6月20日に市民生協やまなしが開催した学習会に参加してきました。

レポーター
甲府市在住の組合員
おうちMAMA

▲山梨県立男女共同参画推進センター「ぴゅあ総合」で開催。16人参加

●少子化・高齢化でますます負担増!

国が所得倍増計画を進めていた50年ほど前は、現役世代（15～64歳）10人で高齢者（65歳以上）1人を支えていました。しかし、少子化が進んだ10年前からは、現役世代の4人が高齢者1人を支えなければならない余裕のない社会構造になっているとのこと。

●消費税増税だけが決定!?

「社会保障・税一体改革」について、ちょうどこの学習会の前日に「三党合意」が出されました。驚くべきことに、当初案がことごとく先送りにされ、「消費税増税」だけが決定されていました。「自分の利権にこだわる政治家に、庶民の生活を思いやることなんてできないわね」と言う参加者も。このレポートが皆さまに届くころには、法案はどのようになっているのでしょうか。

▲講師の三谷和央さん。日本生活協同組合連合会の方です

【まとめ】
講師もおっしゃっていましたが、特に消費税増税についてはもっと全国民が論議する必要があると痛感。また、大事な「税金」がどのように使われているのかしっかりと見極め、いい加減な使い方をしない人を選挙で選べるよう、今回のようなチャンスを活用してもっと知識を広げていこうと思いました。

市民生協やまなし理事会だより

第1回理事会　2012年7月13日（金）

議決事項

今回はありません。

協議事項

今回はありません。

報告事項

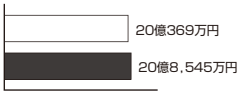
1. 第39回通常総代会のまとめ（案）
2. 第39回通常総代会で出された意見（アンケート含む）についての受け止めと今後
3. 3生協の合併契約書（案）と合併に向けたスケジュール（案）について
4. 社会保障・税に関する意見表明
5. 2012年度これからの私たちの生協へみんなで気軽にお茶べり会 開催報告および会場別報告書
6. 2012年度第1四半期経営報告　ほか

市民生協やまなしのデータ

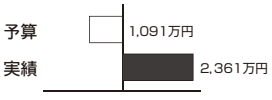
2012年度累計（2012年3月21日～2012年6月20日）

●組合員数……54,083人
●出資金……15億3,046万円
（2012年6月20日現在）

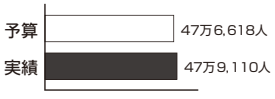
【商品供給高】（予算比104.1%）



【経常剰余】（予算差＋1,270万円）



【利用人数】（予算比100.5%）



さらに詳しくお知りになりたい方は、市民生協やまなし組織・管理本部　☎(055)243-2440までお気軽にお問い合わせください。

はみ出しコラム　毎朝、韓流時代劇ドラマを見ていましたが、とうとう終ってしまい、ガッカリです。現代物よりも面白かったのに・・・（横浜市泉区　ももいろずきんさん）

やまなしだより

~2012年度 コープで体験・学ぶ会 その2~ CO・OPハイトーストの工場へ行こう!

CO・OPハイトースト、CO・OPバターロールなどを作っている工場を見学します。お昼はコープかながわのお店でお弁当を買って食べましょう♪

日　　時 9月25日(火)
8時～17時
集合場所・時間
市民生協やまなし本部・甲府センター8時
見学場所 フジパン(株)　横浜工場
募集人数 先着24人
対　　象 小学生以上
参 加 費 1,000円
(昼食は別途自己負担となります)
※貸し切りバスで移動します
※9月3日(月)10時～申し込み受け付け

お申し込み・お問い合わせ
市民生協やまなし組織・管理本部
☎(055)243-2440
(月～金　10時～18時)

組合員主催企画 健康診断を生かして健康作り

～健康診断結果の見方～

共立病院の方からお話を伺います。コープで取り扱っている商品の試食もあります。

主　　催 組合員活動の会
たけだのひろば
日　　時 9月26日(水)
10時～12時
会　　場 北東自治会館
(甲府市大手2-4)
募集人数 先着10人
対　　象 大人のみ
参 加 費 200円
※9月3日(月)10時～申し込み受け付け
持 ち 物 筆記用具、(お持ちの方は)ご自分やご家族の健康診断の結果

お申し込み・お問い合わせ
市民生協やまなし組織・管理本部
☎(055)243-2440
(月～金　10時～18時)

主催　同実行委員会 第55回山梨県母親大会開催

●記念講演
「子どもたちのすこやかな成長と未来のために」
講　　師 三上 満さん(教育評論家)

●分 科 会
食などさまざまなテーマの分科会を予定しています。(市民生協やまなしも担当します)

日　　時 9月23日(日)
10時～16時
(午前中分科会・午後講演を含む全体会)
※午前のみ、午後のみの参加も可能です。
会　　場 男女共同参画推進センター ぴゅあ総合
※詳しくはお問い合わせください。

お申し込み・お問い合わせ
市民生協やまなし組織・管理本部
☎(055)243-2440
(月～金　10時～18時)

帰りの荷物をスタッフがお届け!コープちづか店で「おつかいありさん」実施中

「おつかいありさん」は、ちづか店でお買い物した商品の持ち帰りを無料でサポートする組合員どうしの助け合いの取り組みです。「重い物を買って歩いて帰るのが大変」という声に応えて今年6月からスタートしました。組合員スタッフが購入した商品を一緒に歩いて自宅までお届けします。

◀「おつかいありさん」スタッフ(左)と、利用者

実 施 日 (変更となる場合もあります)
・毎週月曜日
・毎月15日(15の市の日)
実施時間 10時～13時
対　　象 お買い物にご不便を感じている方など

お問い合わせ
市民生協やまなし組織・管理本部
☎(055)243-2440
(月～金　10時～18時)

臨時総代会を開催します

この間、総代の皆さんと話し合いを重ねてきました、コープかながわ、コープしずおか、市民生協やまなし3生協の組織合同に関する「合併契約書承認」について議決する重要な会議です。

開催日時 10月5日(金)
10時30分～12時(予定)
会　　場 ベルクラシック甲府
※議案は「3生協の組織合同の決定について」です。

お申し込み・お問い合わせ
市民生協やまなし組織・管理本部
☎(055)243-2440
(月～金　10時～18時)

コープちづか店にお越しください♪

この春より、コープちづか店につながる新しい道路が開通し、アクセスが便利になりました!

住　　所　甲府市千塚5丁目4-12
☎(055)251-5141
営業時間 9時30分～20時

はみ出しコラム　娘の未就学児サークルで一緒だった人と、高校の体育祭でバッタリ会った。学区が違ったので10数年ぶりなのだが、覚えていてくれて、声をかけてくれたのがとてもうれしかった。(神奈川県平塚市　杉山 雅子さん)

組合員の皆さんからの投稿コーナー

MIOカフェ

今月のテーマ「思わず笑ってしまいました」

思わず笑ってしまいました

時計を見てビックリ

ある夜、小学2年の娘が寝言で「そろそろ3時ですが、おやつはまだですか?」と言いました。枕元の時計を見てビックリ。夜中の3時少し前でした。夜中にひとりで笑いました。

（静岡県富士市　みのすけのかあかさん）

イラスト
山梨県甲府市　ポテトンさん

恥ずかしそうに照れ笑いして

病院に行ったときのことです。待ち合い室で座っているとおばあちゃんがウォーターサーバーの前で「これどうするだね～」と聞いてきました。えっと思って目をやると、なんと検尿カップを置いて水を出そうとしているところでした。「おばあちゃんこれはオシッコのカップだよ!」と言ったらおばあちゃんは恥ずかしそうに照れ笑いをして、私も思わず笑っちゃいました。

（静岡県藤枝市　パズル子さん）

イラスト
東京都世田谷区　甘味さん

レジで思わず・・・

レジで並んでいて前の人の合計金額が出たとき、思わず払ってしまいそうになってしまいました。

（神奈川県茅ヶ崎市　きいちゃん）

夢の中でも・・・

1歳の息子は、イヤイヤ期真っ只中。先日、夜寝ていた息子が「イヤッ!!」と一言。どうやら寝言のようでしたが、どんな夢を見ているのやら…。夢の中でも「イヤイヤ」言っているなんて…と、思わず笑ってしまいました。

（浜松市中区　たまごさらださん）

「アルコール禁止」の張り紙

娘が出産で入院のとき点滴するため、アルコール消毒したらアレルギーでだめだったので看護婦さんが「アルコール禁止」の張紙をベッドの上に張っていった。お見舞いに来てくれた身内から「隠れて飲んでいるの?」と言われ、「えっ?」どおりで出入りする人がジロジロ見てたんだ。さっそく看護婦さんに消毒の文字を入れてもらいました。

（静岡市清水区　小長谷 千恵子さん）

イラスト
静岡県藤枝市　72さん

「組合員の意見を反映させたコープ商品進捗確認会」を開催（7月17日）

組合員の声がコープ商品にどのように生かされているかを確認しました。コープ商品を開発する日本生協連には全国の生協からさまざまな声が寄せられます。また商品改善アンケートなども実施しています。現在、開発・改善されるコープ商品の約6割で組合員の声が反映されています。

商品改善例2
組合員の声で生まれた子ども歯ブラシ（乳児用・園児用・小学生用）。アンケートと試作を繰り返し、ナットクの品質の歯ブラシが完成しました。

商品改善例1
カシス&鹿児島の黒酢など6品。

声
キャップの開閉がしにくい。キャップがとがっていて指が痛い。

改善しました
指をかける部分を幅広形状にしました。

「みんなで話そう!コープ商品」を開催（7月19日　市民生協やまなしちづか店）

コープ商品を使用して感じていることや改善してほしいこと、わが家での使い方など自由に意見を交換しました。

コープ商品の担当職員からは、コープ商品のよさを伝える、アイデアをお尋ねするなど幅広い話題で盛り上がりました。

「みんなで話そう!コープ商品」は9月以降、神奈川県内7会場、静岡県内3会場で開催を予定しています。

▲いただいた声は今後、商品の改善や開発、売場でのおすすめなどに生かしていきます。

はみ出しコラム　早起きしてウォーキングを楽しんでいます。この時期は太陽が上がりきる前に歩くと、涼しくて快適です。
（静岡県熱海市　べるさん）

よく来てくれたねー

小学生になる息子、お客さんがお土産に持って来てくださったマンゴーを見て、「マンゴーちゃん、よく来てくれたねー」とマンゴーに向かって呼びかけていました。それを聞いたお客さん、にっこり笑って、「また、来るよ」と言ってくださいました。

（山梨県甲府市　ばななあいすさん）

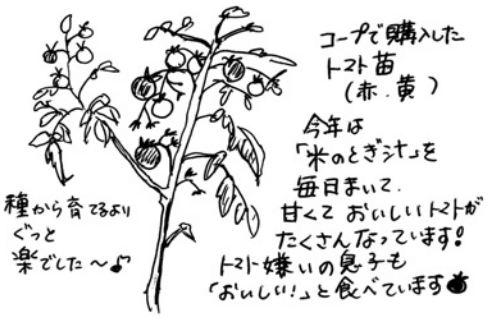


イラスト
神奈川県小田原市　なちぐろんさん

「ヨングラスは？」

金環日食の前日の日曜日、スーパーに買い物に行ったときの話です。パパと子どもが、金環日食の話をしていて、サングラスではどうのこうのと言っていたと思ったら、子どもが、「ヨングラスは？」…と。思わず笑ってしまいました。

（静岡県磐田市　あき坊さん）

今日のシャンプーは変わってるね

もう何十年も前のこと…母が仕事をしていたので、よく祖母が泊まりに来てくれました。あるときお風呂からでた祖母が「今日のシャンプーは変わってるね～」と頭をふきながらでてきました。そうかなぁ？と思いながら、しばらくしてお風呂に入ると、シャンプー置きの所にお風呂洗いの洗剤が置いてあるではありませんか！「おばあちゃんもしかして、これで頭洗った!?これはお風呂洗いだよ！」と私。「ああそうだった？どうりで頭がバリバリすると思ったよ」と祖母。「もう一回洗い直してきたら」と母。思わずみんなで笑ってしまいました。が、大人になって祖母はあのとき大変だったろうな～と思い出します。

（神奈川県厚木市　ちびまるさん）

イラスト
横浜市港南区　ランランさん

フリートーク

私の大切な宝物！

先日、娘の保育園のころの連絡帳を見つけました。ノートには、毎日園での様子が書いてあったのですが、娘のお茶目なエピソードがたくさん書いてあって思わず笑ってしまいました。あのころは育児と仕事と家事で忙しく、ゆっくり子育てを味わう余裕がありませんでしたが、ノートのおかげで、あらためて小さいころの娘の様子をふり返ることができました。今では、私の大切な宝物になっています。

（横浜市保土ケ谷区　ミロさん）

物言わぬおとなしいクワガタ

この間捕まえたクワガタ。ずっと元気だったのに台風の大風で箱が倒されてどこかへ行ってしまいました。物言わぬおとなしいクワガタ。きっと、どこかで、元気でいることでしょう。そして子孫を残してね。

（浜松市浜北区　宮田　美知子さん）

「MIO」11月号で「○○の秋」を掲載します。17ページの応募方法をご覧になり、どしどしご投稿ください。

「生協の家計簿」プレゼント！（全国で200冊）

「家計簿」は、くらしの見直しの第一歩。家計簿を付ければ、わが家のお金の出入りがはっきり見えてきます。

コープでは、家計簿を付けている、これから付けたいと思っている皆さんに、抽選で家計簿をプレゼント。ぜひご応募ください。

応募方法

ハガキに①ご利用生協名、②お名前、③ご住所、④電話番号、⑤年齢、⑥プレゼント希望家計簿（「生協の家計簿」か「わが家のかけいぼ」のいずれか）をご記入の上、10月5日（金）までに左記のあて先までご応募ください。

〒150-8913
渋谷区渋谷3-29-8　コーププラザ11F
日本生協連出版部「家計簿プレゼント」係

※当選発表は、家計簿の発送をもって代えさせていただきます（10月30日までに発送します）。

「生協の家計簿」費目を細かく設定しましたので、何に使ったのかがすぐに分かります。いつからでも始められる日付フリー記入式です。

「わが家のかけいぼ」費用項目を自分で決めることができます。家計簿初心者の方に最適。

はみ出しコラム　はみだしコラムを集めてBOOKを出してほしいです。
（横浜市神奈川区　上田 真弓さん）

投稿大募集！

投稿が掲載された方と、パズル正解者から抽選で20名様に500円分の図書カードをプレゼント!
（絵柄は変更になる場合がございます）

●クロスワードパズルの解答
●MIOカフェ投稿
11月号のテーマ『○○の秋』、フリートークも
●イラスト　●はみ出しコラム（80字程度）
●CO・OP商品のお気に入りコメント
以下の商品のいずれかについて、気に入っているところやお気に入りの食べ方などをお教えください。

CO・OP 白菜漬

CO・OP ゆず果汁ぽん酢

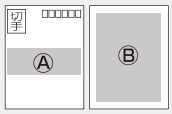
※コープへのご意見、ご要望、お申し出などは、ご利用の店舗、またはおうち CO-OP サービスセンターまでお願いします。

応募方法

携帯電話で
右のコードより

郵送で

下の投稿用紙に必要事項を記入の上、はがきの表面にⒶ、裏面にⒷを貼って郵送。封書でも投稿いただけます。



FAX送信で

(045)472-9085

パソコンで

「コープかながわ」、「コープしずおか」、「市民生協やまなし」で検索してホームページの「MIO投稿フォーム」より投稿。

MIO 9月号発行日 2012年9月1日

「MIO」はスペイン語・イタリア語で「わたしのもの」という意味です。

発行者：ユーコープ事業連合
〒222-0033 横浜市港北区新横浜2-5-11
TEL.(045)472-2504
ホームページアドレス
http://www.ucoop.or.jp
編集：ユーコープ事業連合／コープかながわ／コープしずおか／市民生協やまなし

コープかながわ 〒222-0033
横浜市港北区新横浜2-6-23 金子第2ビル3F
TEL.(045)471-5615
ホームページアドレス
http://www.kanagawa-coop.or.jp

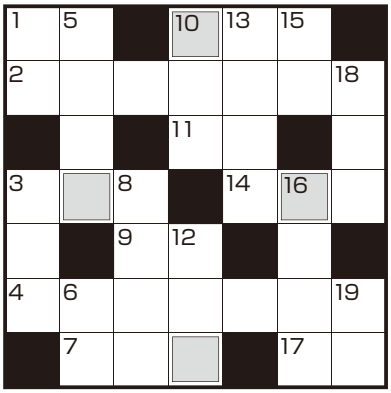
コープしずおか
〒420-0851 静岡市葵区黒金町59-6
TEL.(054)272-6991
ホームページアドレス
http://www.coop-shizuoka.or.jp/

市民生協やまなし
〒400-0834 甲府市落合町59-2
TEL.(055)243-2440
ホームページアドレス
http://www.yamanashi-coop.or.jp

編集協力・印刷／佐川印刷（株）

CO-OP FamilyQuiz クロスワードパズル

パズル制作/ニコリ



〈レベル　★★☆☆☆〉

□色部分を組み合わせるとある言葉になります。さて何でしょう。

答 □□□□

応募方法:上記の応募方法で応募してください。
抽選対象締切：9月末日（到着分）
当選発表:賞品の発送をもって代えさせていただきます。

7月号の答え
アマダレ でした。

ヨコのカギ

1 石仏や石碑の表面に生えていたりします
2 花婿と花嫁のことです
3 真っ赤な野菜といえば
4 3段階のランクを表すのに使われる、マツとタケとウメ
7 ほのおのこと
9 目に見える範囲
10 この料理おいしいね。もう1皿――注文しようか?
11 飲み物の一つ。緑――、紅――
14 息子を叱ったらすねていたけど、お菓子で――を直したわ
17 日本に昔からある弦楽器

タテのカギ

1 ギックリしたりすることもある、体の一部
3 切れ味アップのために使う道具
5 玉を皿に載せたりして遊ぶオモチャ
6 自由に過ごせる、ひまな時間
8 高校生は、小学生よりも
10 引っ越したので転居――を出そう
12 アパート住まいなら払います
13 秋の味覚の一つ、――いも
15 ――切り　桃――　――ビール
16 脱いだ靴を中にしまいます
18 案や計画。ライフ――
19 針の穴に――を通す

次号「MIO」10月号は 10月1日（月）発行　おうちCO-OPは 9月24日～9月28日に配布

（毎月1日に発行）

ISO 14001 認証取得

チャレンジ25 未来が変わる。日本が変える。

<切り取り>

Ⓐ宛 先

〒222-0033
神奈川県横浜市港北区新横浜2-5-11
ユーコープ事業連合
機関誌MIO「MIOカフェ」行

<切り取り>

Ⓑ応募・投稿用紙

「MIOカフェ」・「はみ出しコラム」投稿のみ、または**クロスワードパズル**のみでも。お気軽にお寄せください。（書ききれない場合は別の用紙にお書きください）

<切り取り>

※お預かりした個人情報はプレゼント発送およびコープからの問い合わせのみに使用します。いただいた投稿は「掲載」を前提とさせていただきます。また、MIOのほかホームページその他の媒体にも掲載させていただくことがあります。

良かった記事をお書きください。	関心が持てなかった記事をお書きください。
①	①
②	②

9月号クロスワードパズルの答

（フリガナ）　●年代（　歳代）
●おなまえ

実名での掲載を希望されない方はペンネームも（　）

●おところ　〒　－

●TEL（　－　－　）●ご利用の店舗名（　）
●ご利用の宅配センター名（　）

20年以上にわたるロングセラー商品

CO・OPテリヤキミートボール

85g／85g×3

CO・OPテリヤキミートボールは鶏肉だけでなく豚肉・牛肉入り。お肉の配合にこだわった商品です。ミートボールの味を楽しんでいただけるように、テリヤキソースも甘さ控えめの薄味にしました。

Caカルシウム入り（1袋200mg）

冷めたものをお召し上がりいただくと「素材の良さ」「味付けの良さ」がよくお分かりいただけると思います。
私たちの工場で20年以上のロングセラー商品はほんの数品。組合員の皆さんにここまで長く愛されている商品に携われたことを誇りに思います。

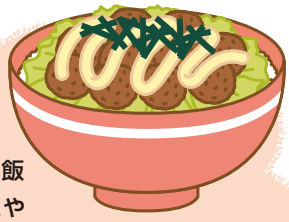
製造委託先
日本ハム株式会社
諫早（いさはや）プラント
重平（しげひら） 義郎（よしろう）さん

MIO読者のアイデア公開
テリヤキミートボールを使ってひと工夫

冷めてもおいしいからお弁当に最適！

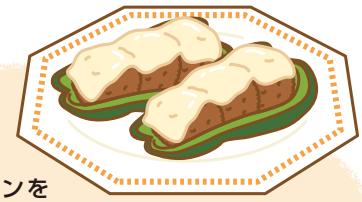
ミートボールを半分に割ってから、輪切りにしたキュウリとミニトマトを間に挟み、串に通す。ちょっとした、一口サイズのミニハンバーガー風で、お弁当をあけた瞬間、「ハンバーガーだぁ」と大喜び！　まおさやさん

ふだんのおかずでも大活躍！



炊きたてのご飯の上にレタスやキャベツの千切りなどを置き、その上にたっぷりとテリヤキミートボールを。マヨネーズやゴマ、ノリなどをトッピングしています。　いちごままさん

ミートボールをつぶしてトマトの角切りと一緒に煮詰めてパスタソースにするとおいしい！　りこさん



ピーマンを2つに切り種を取り除き、ミートボールを3個ほど入れて、とろけるチーズをかけて電子レンジで約2分。ミートボール詰めピーマンの完成！　リズさん

テリヤキミートボールは湯せんし、ココットにミートボール4個、大豆ドライパック大さじ1を入れてピザ用チーズ大さじ1をのせる。オーブントースターでチーズに焼き目が付くまで焼く。

Q ミートボールをお弁当に入れる場合、食べるときには冷めるので、温めなくてもよいですか。

A 加熱済みの商品ですが、おいしさの点からも衛生面からも、一度温めたものを十分に冷ましてからお弁当箱に詰めることをおすすめします。

(有)大沼肉牛ファーム
代表取締役社長
小澤(おざわ) 嘉徳(よしのり)さん

「コープの産地指定 小澤さんちのはこだて大沼牛」は函館の北、亀田郡七飯(ななえ)町にある(有)大沼肉牛ファームで育てています。280ヘクタールの牧草地と全長100mの大型牛舎23棟で8500頭の牛たちを、社長の小澤嘉徳さんと社員の皆さんが愛情をたっぷりに育てています。社長の小澤さんに聞きました。

一般の牧場より長く育てています。

私たちの牧場では、生後6~7カ月のホルスタインのオスを牧場で肥育し、生後19~20カ月で出荷します。

一般にホルスタインは生後18カ月くらいまでに出荷されることが多いのですが、私たちはそれより2カ月ほど長く育てています。飼育期間が1カ月違っても肉の味に違いが出るんですよ。

飼料も自家製中心に。

牛に与えるエサは牧草など繊維質を多く含む「粗飼料」とビタミン、ミネラル、糖質などの栄養分を多く含む「配合飼料」ですが、私たちは一般的な牧場よりも粗飼料を多く与えています。

牛はもともと草を食べる動物ですから、牧草をたくさん食べ、ゆったりと反すうしながら消化することで胃などの内臓が健康に育つのです。

ちなみに粗飼料は「牧草」と「トウモロコシ(実・葉・茎をまるごと刻んで乳酸発酵させたもの)」ですが、いずれもほぼ自前で栽培しています。牧草地とトウモロコシ畑、合わせて東京ドーム81個分の広さです。

畑には、牛舎に敷いたおがくずと糞尿が混ざったものをたい肥にして使っています。

肉のうま味をぜひ塩とコショウで!

ホルスタインは、和牛などに比べると脂肪分が少なく淡白な味わいで、赤身のうま味を堪能できます。価格もお求めやすくなっております。

私たちは、エサや育て方にこだわって育てています。だから、ほかの牛肉と比べてワンランク上のおいしさだという自信があります。

塩とコショウだけで焼いて普通の国産牛肉と比べてみてください。赤身のうま味、脂の香りとコクの違いがお分かりいただけると思います!